サービスプログラム　2010年6月～

月曜日

スタジオ

- 9:45～10:15　ストレッチ30　岡崎　智香子
- 10:20～10:50　ソフトエアロ　岡崎　智香子
- 11:00～12:00　シンプルエアロ60　岡崎　智香子
- 14:00～15:00　ソフトエアロ60　音羽　賢一
- 15:30～19:30　幼・園・学童バレエ
- 19:45～20:45　佐保田ヨーガ　大谷　直美
- 21:00～22:00　コンビネーションエアロ60　加藤　亜希子

プール

- 有料プログラム　1回525円
  - ①シニアスクール　50歳以上の方　10:15～11:15
  - ②婦人スクール　11:15～12:15
- 12:30～13:15　アクアビクス　音羽　賢一
- 19:00～20:00　中・上級スイム　スタッフ
- 20:10～20:50　初心・初級スイム　スタッフ

火曜日

スタジオ

- 10:00～10:15　ストレッチ15
- 10:20～10:50　シンプル30　望月　智子
- 11:00～12:00　ダンスエアロ　望月　智子
- 14:00～15:00　フィットネスヨガ　細井　純子
- ボール15　15:00～15:15　←NEW
- 15:30～19:00　幼・園・学童バレエ
- 19:15～20:15　シンプルエアロ60　音羽　賢一
- 20:30～21:30　ダンスエアロ　音羽　賢一

プール

- ←関口　桂子
- 10:30～11:00　ウォーク＆ジョグ　福田　恵
- 有料プログラム　1回525円　婦人スクール　11:30～12:30
- 12:35～13:20　アクアビクス　中村　友香
- ←松田　一城
- 19:00～20:00　ジュニアスクール　スタッフ
- 20:15～21:00　アクアビクス　福塚　恵

水曜日

スタジオ

- 9:45～10:15　バレエストレッチ30　岡　沙織
- 10:20～10:50　ソフトストレッチ30　岡　沙織
- 11:00～12:00　フラダンス　児島　美子
- 12:30～12:45　チューブ15
- 12:45～13:15　バランス筋トレ
- 13:25～13:55　初歩の太極拳　椿　隆之
- 14:00～15:00　太極拳
- 14:00～15:00　椿　隆之
- 15:30～19:00　幼・園・学童ダンス　16:30～18:30
- 19:15～20:15　ラテンエアロ　中島　宣一
- 20:30～21:30　シェイプエアロ60　中島　宣一

プール

- 9:40～10:25　アクアビクス　中島　宣一
- 有料プログラム　1回525円
  - ①一般スクール　10:30～11:30
  - ②婦人スクール　11:30～12:30
- ←下平　留実子
- ←下平　留実子
- 19:00～20:00　中・上級スイム　前田　作治
- 20:30～21:00　フィンスイム　青木　幸作

木曜日

スタジオ

- 10:00～10:20　ストレッチ20
- 10:25～10:55　ソフトエアロ30　岡崎　智香子
- 11:00～12:00　シンプルエアロ60　岡崎　智香子
- 14:00～15:00　フラダンス
- 14:00～15:00　児島　美子
- 15:30～19:00　学童バレエ　16:30～19:00
- 19:15～20:15　ダンスエアロ　青柳　由佳
- 20:30～21:15　ピラティス　松田　美奈子
- 21:20～21:35　ストレッチ30　松田　美奈子

プール

- ←町田　直美
- 有料プログラム　1回525円
  - ①シニアスクール　50歳以上の方　10:15～11:15
  - ②婦人スクール　11:15～12:15
- 12:30～13:15　アクアビクス　中島　宣一
- 19:00～20:00　中・上級スイム　前田　作治
- 20:10～20:50　初心・初級スイム　前田　作治

金曜日

スタジオ

- 10:25～10:55　初歩の太極拳　青木　千代子
- 11:00～12:00　太極拳　青木　千代子
- 14:00～15:00　健美操
- 14:00～15:00　小西 良子
- 幼・園・学童バレエ　16:30～19:30
- 19:45～20:45　フラダンス　大郷　浩子
- コンビネーションエアロ60　21:00～22:00　林　水無

プール

- 9:45～10:30　アクアビクス　平林　永三子
- 有料プログラム　1回525円　婦人スクール　11:30～12:30
- 19:00～20:00　ジュニアスクール　スタッフ
- 20:15～21:00　アクアビクス　湯原　聖子

土曜日

スタジオ

- 11:00～12:00　シンプルエアロ60　小松　マリア
- 12:10～12:40　チューブボクシン　下平　留実子
- 12:30～13:00　ボール30　下平　留実子
- 13:20～13:50　ウォーク30　下平　留実子
- 14:00～15:00　フィットネスヨガ　湯原　由香
- 19:15～20:15　コンビネーションエアロ60　音羽　賢一
- 20:20～20:50　ストレッチ30　音羽　賢一

プール

- ソフトアクア30　9:55～10:25　下平　留実子
- 有料プログラム　1回525円
  - ①一般スクール　10:30～11:30
  - ②婦人スクール　11:30～12:30
- 19:00～20:00　中・上級スイム　前田　作治
- 20:00～21:00　PALチーム　前田　作治

日曜日

スタジオ

- 9:45～10:45　シンプルエアロ60　大久保　千夏
- 11:00～11:45　パワーヨガ　松本　由美子
- 14:00～15:00　ラテンエアロ
- 14:00～15:00　野沢　弘子
- 15:10～15:25　筋トレ15　←野沢　弘子
- 15:25～15:40　ストレッチ15　←野沢　弘子

プール

- 9:45～10:30　アクアビクス　八木　由紀
- 11:00～11:30　はじめてスイム